



10月 よていにんだてひょう



こんげつ きょうど りょうり
今月の郷土料理
しまねけん
☆島根県☆

令和7年

こんげつ もくひょう
今月の目標：すききらいなくたべよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	しゅしょく	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			おかず	ねつやちからのもとになる(き)	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか)	体のちょうしをととのえる(みどり)						
島根県の郷土料理①												
1	水	○	のりごはん	ぶたしゃぶサラダ つみれに よつかいどうのなし	こめ さとう でんぶん	ごま	いわし みそ ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ しょうが なし(しんこう)	609 25.2 19.1 1.70	
2	木	○	テーブルロール	チンゲンサイとコーンのソテー はくさいとかぼちゃのクリームに ばくがゼリー	パン こめこ ゼリー	ナッツ オイル あぶら なまクリーム	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん チンゲンサイ こまつな ほうれんそう ピーナッツかぼちゃ	エリンギ コーン はくさい たまねぎ	613 26.5 18.5 1.88	
3	金	○	ごはん	ささみのごまネーズやき チーズいりおひたし にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	ごま	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	638 30.4 15.6 1.62	
6	月	○	*十五夜献立* 十五夜は「中秋の名月」とも言います。 さといもごはん とうふつくね つきうさぎじる おつきみだんご		こめ さとう しらたまもち さといも でんぶん	あぶら	とりにく とうふ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ながねぎ れんこん だいこん しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ	615 26.0 13.7 1.90	
7	火	○	ごはん		たらのチリソース ちゅうかもやしサラダ ジャジャンドーフ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ たら あつあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	674 29.9 20.6 1.95
8	水	○	やきとりどん		むげんにんじん くろみつきなこプリン	こめ むぎ さとう でんぶん くろみつ	ごま ごまあぶら あぶら なまクリーム	とりにく ツナ かつおぶし きなこ	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ だけのこ	715 29.3 23.2 1.35
9	木	○	カレーうどん	コロコロコロッケ ほうれんそうのわふうサラダ バナナ	うどん パンこ さとう パンこ じゃがいも	あぶら マーガリン	ぶたにく なた ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ キャベツ パナナ えのきたけ	621 21.3 20.3 2.28	
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を集金します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。												
10	金	○	目の愛護デー きのこの ハヤシライス	ゆではなやさい ヨーグルトベリー	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら バター	ぶたにく しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり カリフラワー グリンピース マッシュルーム ブルーベリー	713 19.7 20.8 1.99	
13	月		ス ポ ー ツ の 日									
14	火	○	わかめごはん	とりにくのしおこうじからあげ(2こ) きゅうりのなんばんづけ さくらトマトのかきたまじる シャインマスカット	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう トマト	にんにく しょうが きゅうり ながねぎ えのきたけ シャインマスカット	678 29.2 21.7 2.08	
15	水	○	ガパオライス	フォーのスープ きゅうけつきパンチ	こめ さとう フォー ゼリー ぶどうジュース	あぶら	とりにく ぶたにく だいず なた	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ みつばパズル	たまねぎ だけのこ しいたけ ながねぎ カリ エリンギ パパ イヤ もも みかん	662 26.9 12.0 2.48	
16	木	○	ごはん	さめのしょうがやき なっとうあえ さつまとんじる	こめ さとう さつまいも	あぶら	さめ だいず ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょうが りんご もやし キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう	616 33.7 15.2 1.75	
17	金	○	ねぎしお とりにくどん	ちゅうかスープ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ でんぶん ゼリー	ごまあぶら	とりにく やきぶた なた	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく ながねぎ たまねぎ だけのこ しめじ きくらげ もやし レモン	660 23.2 17.3 2.18	
20	月	○	ごはん	ぶたにくチーズまきフライ ごもくきんぴら のっぺいじる	こめ でんぶん こむぎこ パンこ さとう さといも	ごま あぶら	ぶたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ チーズ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん しいたけ ながねぎ えだまめ	695 29.9 23.1 1.37	
21	火	○	ごはん	はなシューマイ はっぽうさい アセロラゼリー	こめ さとう こむぎこ でんぶん ゼリー	ごまあぶら	とりにく えび ぶたにく いか とうふ あさり だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい にんにく しいたけ きくらげ しょうが だけのこ ながねぎ	641 25.6 14.7 1.82	
島根県の郷土料理②												
22	水	○	ぶたどん	かぶのみそしる あずきぞうに	こめ むぎ もち さとう	あぶら	ぶたにく みそ とうふ あずき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぶのは さやいんげん	たまねぎ しいたけ しょうが かぶ ながねぎ なめこ	703 24.8 14.8 1.73	
23	木	○	あさベジサンド	れんこんサラダ* ABCスープ ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	ハム とりにく ツナ だいず レッドパティ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	レタス れんこん きゅうり コーン たまねぎ セロリ キャベツ	668 30.4 26.2 2.43	
24	金	○	ごはん	あかうおのかすづけ しおこんぶあえ いりどり	こめ さとう でんぶん さといも さけかす	ごま ごまあぶら	あかうお みそ とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり ごぼう だいこん だけのこ	622 29.3 16.4 1.65	
★【第2回 給食費口座引き落とし】1回目引き落としのできなかった方は、早めの入金をお願いいたします。												
27	月		授 業 参 観 の 振 替 休 業									
10月27日から11月9日は、読書週間です。本に出てくる食べ物や料理が登場する「おはなし給食」で、読書の秋をさらに楽しみましょう！												
おすすめの本「りんごがひとつ」「とうふとみそのケンカ」「スモウマン」												
28	火	○	ごはん(ふりかけ) とりにくのりんごソースやき ごまみそあえ しおちゃんこじる		こめ さとう	ごま	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな みずな にら	たまねぎ にんにく キャベツ もやし だいこん ながねぎ えのきたけ りんご	590 27.8 16.7 2.01	
29	水	○	「おぼけにいたいなす」「カレーだいまおうのまほう」「ぐりとぐら」 なすのカレーライス ひじきとチーズのサラダ りんとぐらのカステラ		こめ さとう むぎ こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら バター	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり なす	715 21.5 19.9 2.06	
30	木	○	「目黒のさんま」「きょうのごはん」「はなちゃんのみそ汁」 ごはん さんまのあますがらめ だいこんのべっこうに はなちゃんのみそしる		こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	さんま みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ	616 24.2 22.0 2.08	
十三夜献立 「ゴリラのパンやさん」「ハンバーグハンバーグ」												
31	金	○	セルフおつきみバーガー(まるパン・てりやき ハンバーグ・きみとろーりめだまやき・ゆでキャベツ) わやさいたっぷりくりチャウダー ミぶどうゼリー	パン こめこ でんぶん くり さとう パンこ さといも ゼリー	あぶら なまクリーム	ぶたにく みそ とりにく だいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ながねぎ はくさい	627 31.7 20.3 2.85		
※黄身が、やわらかくなるように加工した卵です。中心部まで十分に加熱してあります。												
★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。												
★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。												
★おもな材料の太字の食材は佐倉産、下線は足立さんの野菜です。												
★マークがある料理は、朝ベジレシビを紹介しています。												
読書週間は図書室へ！ おはなし給食に関連した 本を読んでみましょう。												
学校給食摂取基準(3・4年生)												
熱量：650kcal												
たんぱく質：24.4g(範囲21.1～32.5g)												
脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)												
食塩相当量：2.0g以下												
月平均												
651												
26.9												
18.6												
1.96												